

3月のコラム 空白の持つ力

三月は区切りの月です。卒業、入学、退職、異動、入職。
終わるものと始まるものが重なり、静かな緊張が漂います。
こういう節目のときには、少し立ち止まる時間が大切なのかもしれません。

私は、予定のない日を見つけると、ほっとします。
けれど同時に、「この日に何かできるのではないか」「この隙間時間にあれを進めよう」そんな考えも浮かびます。
仕事も、勉強も、約束も、余暇も、気がつけば予定はしっかり埋まっています。
性格的特徴として、「オーバードライブタイプ」と言われたことがあるのですが、走っているほうが安定する。充実感があって楽しい。止まると、どこか物足りない。

思い当たるのは、話すときも同じです。
言いたいことを忘れないうちに全部伝えたくなり、一気に話してしまいます。
でもそうすると、話や言葉の間に「間」がなくなります。
相手が考えたり、感じたりする時間を短くしているのかもしれません。
空白をなくしているのは、自分の時間の使い方だけではないのかもしれません。

気づけば、一日が切れ目なく続いています。
終わった、ではなく、次へ、次へ、と進んでいく。
区切りがないまま、次の予定に移り、そのまま一日が閉じていく。
あっという間に一週間が終わり、月が変わっていきます。

今月は、ひとつ予定を外してみようと思います。
そして、その空いたところに何も入れない。
埋めない練習です。
返事を一拍おく。
説明を少し短くする。
相手の考える時間を、そのまま置いておく。

空白があることで、区切りが生まれる。
区切りがあるから、次の一歩が少し新しくなる。
新年度に向けて、
空白の持つ力を、あらためて感じてみたいと思います。